

Поради батькам. Здорове харчування – здорова сім'я!

Здорова сім'я визначається здоровою атмосферою, в якій панують радість, порозуміння та любов. Люди в такій родині насолоджуються кожною хвилиною життя та рідко хворіють.

Найважливіша умова здорової сім'ї – це турбота про психічне та фізичне здоров'я себе та своїх близьких. Дотримання основних правил здорової сім'ї дозволить вам менше хвилюватися про своїх домочадців та отримувати більше приводів для радості.

Ні для кого не секрет, що повноцінне харчування є найважливішою умовою гарного здоров'я. Разом з їжею ми отримуємо необхідні поживні речовини та енергію для життєдіяльності. Збалансований раціон бажано розбивати на кілька основних прийомів їжі (найкраще 3) та пару корисних перекусів протягом дня.

Щодня необхідно вживати зернові продукти (цільнозерновий хліб, крупи, макарони), різноманітні овочі, фрукти, свіжу зелень, молочні та кисломолочні продукти (сир, молоко, кефір, сметана, сир, натуральний йогурт), а також білкові продукти (м'ясо і птицю, жирну рибу, яйця, бобові, горіхи, насіння, олію).

З дитинства привчайте дітей до натуральних продуктів, для цього самі перегляньте свій раціон. Будь-які перероблені продукти (ковбасні вироби, консерви тощо) шкідливо впливають на самопочуття, і навіть здатність дітей до навчання. Для перекусів давайте дітям фрукти, овочі, горіхи, насіння та іншу корисну їжу.

Намагайтеся знизити кількість цукру, солі та кондитерських виробів на вашому столі і краще виключіть напівфабрикати, фастфуд, солодкі газовані і пакетовані соки.

Про шкоду надлишкового харчування начебто знають усі, проте поживні звички закладаються саме в ранньому дитинстві, тому дуже уважно потрібно стежити за тим, що і скільки з'їдає дитина. Надлишок їжі в раціоні крім набору ваги та ожиріння призводить до проблем серцево-судинної системи, діабету, порушень обміну речовин та інших проблем зі здоров'ям. У той же час нестача їжі провокує загальну слабкість, зниження імунітету та нестачу енергії.

Не допустити харчових отруєнь у сім'ї дозволить дотримання умов та термінів зберігання їжі. Перед приготуванням та вживанням страв потрібно уважно ознайомитися з терміном придатності та за жодних обставин не слід вживати прострочені продукти.

Для здорового харчування дуже важливо вживати необхідну кількість рідини, особливо питної води: від 1,5 до 2-2,5 літрів на добу, залежно від ваги та віку.

Хороша сімейна звичка – хоча б щодня збиратися всією сім'єю за обіднім столом. Присутність усіх членів сім'ї під час трапези – чудова нагода зустрітися та обговорити з усіма домочадцями будь-які питання. Поглинання

Їжі в спокійній приємній обстановці дозволяє насолодитися не тільки смаком і ароматом самої їжі, але і спілкуванням з близькими.

Ще однією чудовою здоровою звичкою у вашій родині може стати спільне приготування їжі. Для початку разом з дітьми можна відправитися в магазин і навчити їх орієнтуватися у різноманітності продуктів. Такий чудовий спільний досвід зближує всю сім'ю та заряджає позитивом.

Пам'ятайте - здоров'я вашої сім'ї у Ваших руках!

**Чугуївське районне управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Харківській області.**